


МУ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ» ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА СПАСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»
СПАСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» 08 2021 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО «ДООЦ»
Ю.Е. Кузнецов
Приказ № 25 от «31» 08 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ОБЪЕДИНЕНИЯ «ОФП»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 14-15 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:
Ключников Дмитрий Александрович
педагог дополнительного образования

г. Болгар, 2021

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы физической подготовки» разработана на основе нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 № 10;

Приказ Минпроса России от 3.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28;

Устав МБОУ ДО «Детский оздоровительно-образовательный центр» Спасского муниципального района РТ.

Цель занятий – сохранение здоровья нации, возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта для граждан Российской Федерации, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением. Программа рассчитана на 3года обучения в объёме 648 учебных часа. 36 учебных недель по 6 часов в неделю.

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни среди населения;
- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите отечества;
- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организация культурно-спортивного и массового досуга школьника.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа для 7-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса:

Программа рассчитана на 2 года. 34 недели в год, 3 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труду и Обороне (ГТО).

Планируемые результаты: подготовка к сдаче нормативов, оценка уровня физической подготовки школьника

Нормативы

1 год

№	Виды	мальчики	девочки
---	------	----------	---------

	испытаний (тесты)				
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 60 м (с)	10,3	9,5	10,7	9,8
2	Бег 1500 м (с) или Бег 2000м	7,30 Без учета времени	7,00 Без учета времени	8,00 Без учета времени	7,30 Без учета времени
3	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	3,50 162	3,80 184	3,00 150	3,50 165
4	Метание мяча 150г (м)	29	36	19	24
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	7	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	12	17
7	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8	Лыжные гонки 2 км (мин,с) Лыжные гонки 3 км (мин,с)	14,00 Без учета времени	13,00 Без учета времени	14,30 Без учета времени	14,00 Без учета времени
9	Плавание 50м (мин,с)	Без учета времени	0,56	Без учета времени	1,05
10	Стрельба из пневматической винтовки, 10 выстрелов, с упора (очки)	55	65	52	62

2 год

№	Виды испытаний (тесты)	мальчики	девочки
----------	---------------------------------------	-----------------	----------------

		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 60 м (с)	9,3	8,6	10,3	9,6
2	Бег 2000 м (с) или Бег 3000м	10,24 Без учета времени	9,49 Без учета времени	11,08 Без учета времени	10,04 Без учета времени
3	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	3,80 190	4,30 215	3,30 160	3,70 178
4	Метание мяча 150г (м)	35,5	42	22	28
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	6	10	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	11	19
7	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8	Лыжные гонки 3 км (мин,с) Лыжные гонки 5 км (мин,с)	18,00 Без учета времени	17,30 Без учета времени	20,00 Без учета времени	19,30 Без учета времени
9	Плавание 50м (мин,с)	Без учета времени	0,50	Без учета времени	1,00
10	Стрельба из пневматической винтовки, 10 выстрелов, стоя (очки)	45	55	42	52

3 год

№	Виды испытаний (тесты)	мальчики		девочки	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок

1	Бег 60 м (с)	9,3	8,6	10,3	9,6
2	Бег 2000 м (с) или Бег 3000м	10,24 Без учета времени	9,49 Без учета времени	11,08 Без учета времени	10,04 Без учета времени
3	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	3,80 190	4,30 215	3,30 160	3,70 178
4	Метание мяча 150г (м)	35,5	42	22	28
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	6	10	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	11	19
7	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8	Лыжные гонки 3 км (мин,с) Лыжные гонки 5 км (мин,с)	18,00 Без учета времени	17,30 Без учета времени	20,00 Без учета времени	19,30 Без учета времени
9	Плавание 50м (мин,с)	Без учета времени	0,50	Без учета времени	1,00
10	Стрельба из пневматической винтовки, 10 выстрелов, стоя (очки)	45	55	42	52

Условия выполнения видов

1. Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м.2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.

3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
4. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
7. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.
8. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.
9. Лыжные гонки 3км и 5км. Проводиться на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.
10. Плавание 50м. Проводиться в бассейнах или открытых водоемах, специально оборудованных, в спортивной форме вольным стилем.
11. Стрельба из пневматической винтовки. Для 1и2 ступеней выполняется из пневматической винтовки. Дистанция 10м., мишень спортивная. Положение для стрельбы 1 ступени – лежа с упора, для 2 ступени – стоя. Количество выстрелов - 10.

**Учебно-тематическое планирование
Для 7-9 класс**

№	Темы занятий	Кол-во часов		Описание примерного содержания занятий
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	6	01.09	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног.
			03.09	
			06.09	
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	6	08.09	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
			10.09	
			13.09	
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	6	15.09	Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.
			17.09	
			20.09	
4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	6	22.09	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).
			24.09	
			27.09	
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	6	29.09	1 ступень - бег 1500м или 2000м без учета времени. 2 ступень - бег 2000м или 3000м без учета времени.
			30.09	
			1.10	
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	6	4.10	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
			6.10	
			8.10	
7	Бег на 30-60м в сочетании с	6	11.10	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с
			13.10	

	дыханием.		15.10	ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	6	18.10	Выполнения упражнений в максимальном темпе.
			20.10	
			22.10	
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	6	25.10	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.
			27.10	
			29.10	
10	Бег на короткие дистанции на результат.	6	1.11	1,2ступень - бег 60м (с)
			3.11	
			5.11	
11	Обучение финальному усилию в метании с места.	6	8.11	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.
			10.11	
			12.11	
12	Обучение разбегу в метании малого мяча.	6	15.11	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.
			17.11	
			19.11	
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	6	22.11	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.
			24.11	
			26.11	
14	Метание с разбега в	6	29.11	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов
			1.12	

	вертикальную цель.		3.12	разбега, с постепенным увеличением расстояния.
15	Метание в полной координации на дальность.	6	6.12	Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега.
			8.12	
			10.12	
16	Сдача контрольного норматива.	6	13.12	Метание мяча 150г на результат
			15.12	
			17.12	
17	Работа рук и ног без палок в поперечных ходах.	6	20.12	Выполнение упражнений на месте (имитация поперечного хода), на учебном круге
			22.12	
			24.12	
18	Работа поперечным ходом с палками	6	27.12	Выполнение упражнений на месте (имитация поперечного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
			28.12	
			10.12	
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.	6	12.12	Прохождение дистанции в полной бкоординации
			14.12	
			17.12	
20	Работа рук и ног коньковым ходом	6	19.12	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
			21.12	
			24.12	
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	6	26.12	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
			28.12	
			31.12	
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности.	6	13.01	Прохождение дистанции в полной координации 1 ступень – 2км на время или 3км без учета времени. 2 ступень – 3км на время или
			15.01	
			17.01	

	Сдача контрольного норматива			5км без учета времени.
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	6	20.01 22.01 24.01	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	6	26.01 28.01 31.01	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	6	02.02 04.02 07.02	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	6	09.02 11.02 14.02	Прыжки с разного разбега по 3 попытки.
27	Прыжок в длину с места на результат.	6	16.02 18.02 21.02	1 и 2 ступень – прыжки с места на результат.
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	6	23.02 25.02 02.03	Упражнения с широкой амплитудой бдвижения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).
29	Упражнения на	6	04.03	Упражнения с гимнастической

	развитие гибкости с отягощением.		07.03	палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
			09.03	
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	6	09.04	Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.
			11.04	
			14.04	
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	6	16.04	.Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.
			18.04	
			21.04	
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	6	23.04	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
			25.04	
			28.04	
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	6	30.04	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.
			02.05	
			04.05	

34	Контрольные нормативы по ГТО. Подведение итогов	6	06.05	Сдача контрольных нормативов.
			11.05.	
			13.05.	
35	Соревнования	6	16.05	Пройденный материал
			18.05	
			20.05	
36	Подведение итогов программы	6	23.05	Анализ учебного года
			25.05	
			27.05	

Литература

1. 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.
2. Комплекс ГТО: Путь к успеху. Самарское региональное отделение партии «Единая Россия»
3. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006
4. Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1989
5. Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1987
6. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987
7. Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983
8. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" . - М.: Физкультура и спорт, 1982
9. Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 1982
10. Сост.: А.А. Светов, Н.В. Школьников: Физическая культура в семье. - М.: Физкультура и спорт, 1981

- 11.Сост.: В.В. Горбунов, В.А. Муравьёв: Здоровье народа-богатство страны. - М.: Физкультура и спорт, 1981
- 12.Под ред. В.У. Агеевца: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1980
- 13.Под ред. Л.К. Балясной; Сост. Т.В. Сорокина: Воспитание школьников во внеучебное время. - М.: Просвещение, 1980
- 14.Богатиков В.Ф.: Спортсмены профсоюзов накануне Олимпиады -80. - М.: Профиздат, 1979
- 15.Горбунов В.В.: Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1978
- 16.Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО). - М.: Физкультура и спорт, 1978
- 17.Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Комплекс ГТО, IV ступень. - М.: Физкультура и спорт, 1978
- 18.Муравьёв В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1978
- 19.Сметанин Е.К.: Спорт - помощник хлебороба. - М.: Физкультура и спорт, 1978
- 20.Почётный значок. - М.: Советская Россия, 1977
- 21.Харабуга Г.Д.: Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. - Л.: Знание, 1976
- 22.Сост. В.А. Ивонин; Б. Авдеев, С. Войцеховский, А. Галли и др.: ГТО на марше. - М.: Физкультура и спорт, 1975
- 23.Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" . - М.: Физкультура и спорт, 1974

Прошито, пронумеровано

и скреплено печатью 15

Десять листов

Директор Ю.Е. Кузнецов

